株式会社 e-chance
〒140-0013 東京都品川区南大井 3-24-13

| | | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 | 日曜日 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 食事1 | 朝食 | ・コーヒー、紅茶またはハーブティー (150ml)<br>・ビスケット (2 枚 )<br>※【注1】 | ・オレンジジュース (100ml)<br>※【注4】<br>・食パン (1 枚 )<br>※【注2】 | ・りんご又は洋ナシ (1 個 )<br>・ビスケット (2 枚 )<br>※【注1】 | ・オレンジジュース (100ml)<br>※【注4】<br>・食パン (1 枚 )<br>※【注2】 | ・コーヒー、紅茶またはハーブティー (150ml)<br>・ビスケット (2 枚 )<br>※【注1】 | ・りんご又は洋ナシ (1 個 )<br>・ビスケット (2 枚 )<br>※【注1】 | ・オレンジジュース (100ml)<br>※【注4】<br>・食パン (1 枚 )<br>※【注2】 |
| 食事2 | おやつ | ・カップヨーグルト (1 個 )<br>※【注3】 | ・レタスのハム巻き<br>※ハム 1 枚<br>※レタス適量<br>※【注3】 | ・食パン (1 枚 )<br>※【注2】<br>・フレッシュモッツァレラチーズまたはフレッシュカッテージチーズ (60g) | ・雑穀シリアル<br>・ミルクまたはヨーグルト (30g)<br>※【注3】<br>・果物<br>【内容】<br>キウイまたはリンゴまたはグレープフルーツ (1 個 ) | ・オレンジジュース (100ml)<br>※【注4】 | ・雑穀シリアル<br>・ミルクまたはヨーグルト (30g)<br>※【注3】<br>・果物<br>【内容】<br>キウイまたはリンゴまたはグレープフルーツ (1 個 ) | ・食パン (1 枚 )<br>※【注2】<br>・フレッシュモッツァレラチーズまたはフレッシュカッテージチーズ (60g) |
| 食事3 | 昼食 | ・白飯 (100g)<br>・鶏肉のグリル (200g)<br>※胸肉使用・皮は取り除いてください。<br>・茹でほうれん草 (100g)<br>※約 5 束分 | ・湯豆腐または豆腐 (150g)<br>※絹ごし豆腐使用、一般的な大きさ、1 丁 300g~350g の約半丁分　ポン酢小さじ 1<br>・蒸し大根 (150g)<br>※中サイズ約 1/6 本<br>・茹でチンゲン菜または小松菜 (70g) | ・野菜スープ (250ml)<br>・白身魚のグリル (120g) | ・マグロのグリル (200g)<br>・ゆで卵 ( 中サイズ 1/2 個 )<br>・こふきイモ (60g)<br>※中くらいのじゃがいもを約個半分<br>・セロリ (50g)<br>・トマト ( 中サイズ 1/2 個分 ) | ・仔牛のグリル（赤身）(100g)<br>・にんじんのボイル (50g)<br>※中くらいのサイズ約 1/4 本分<br>・トマト ( 中サイズ 1/2 個分 ) | ・野菜スープ (250ml)<br>・白身魚のグリル (120g) | ・マグロのグリル (200g)<br>・ゆで卵 ( 中サイズ 1/2 個 )<br>・こふきイモ (60g)<br>※中くらいのじゃがいもを約半個分<br>・セロリ (50g)<br>・トマト ( 中サイズ 1/2 個分 ) |
| 食事4 | おやつ | ・リンゴ (1 個 ) | キウイ (2 個 ) | ・レモンティー (120ml)<br>・スイカ (125g)<br>※ 3 キロほどの中くらいのスイカで、1/24 カット | ・カップヨーグルト (1 個 )<br>※【注2】 | ・モモ (1 個 ) | ・レモンティー (120ml)<br>・スイカ (125g)<br>※ 3 キロほどの中くらいのスイカで、1/24 カット | ・カップヨーグルト (1 個 )<br>※【注2】 |
| 食事5 | 夕食 | ・蒸し野菜<br>【内容】<br>じゃがいも (50g)<br>※小さめの物を約半個分<br>グリーンピース (100g)<br>ブロッコリー (100g)<br>グリーンアスパラ (80g) | ・ハム入りサラダハム (50g)<br>※中サラダボウル 1 杯分<br>※【注2】<br>・サラダ<br>【内容】<br>トマト、キュウリ、セロリ、玉 ネギスライスをミックス。 | ・鶏肉のグリル (200g)<br>※胸肉使用・皮は取り除いてください。<br>・野菜のグリル<br>【内容】<br>なす (30g)、赤ピーマン (90g) | ・野菜のグリル<br>【内容】<br>じゃがいも中サイズ (1 個分 )、ピーマン ( 半個分 )、玉ネギ中サイズ 1/4 個 (30ｇ) ブロッコリー (100g) | ・野菜とツナのスパゲティ<br>【内容】<br>スパゲティ (45ｇ)、ツナ缶 (50g)、グリーンピース (50g)、ブロッコリー (100g)、グリーンアスパラ (80g)、マッシュルーム (25g) | ・鶏肉のグリル (200g)<br>※胸肉使用・皮は取り除いてください。<br>・野菜のグリル<br>【内容】<br>なす (30g)、赤ピーマン (90g) | ・野菜のグリル<br>【内容】<br>じゃがいも中サイズ (1 個分 )、ピーマン ( 半個分 )、玉ネギ中サイズ 1/4 個 (30ｇ) ブロッコリー (100g) |

**《補足》**

・上記は一例です。また、上記の分量はいずれも目安です。(※上記メニューでも、素材や調味料の違いによりカロリーが異なってきます。一例として、参考にしてください。)
・上記に加えて、毎日 2 リットルの水を飲むようにしてください。アルコール類や清涼飲料水は飲まないようにしてください。
・味付けは、ハーブ、スパイス（ガーリック、ジンジャー、コショウ、カイエンペッパー、コリアンダー、クミン、バジル、オレガノ、レモン、オレンジピール、カレー粉等）をうまく使い、塩はなるべく使わないでください。
・表の中のサラダで使われているドレッシングは（しょうゆ、バルサミコビネガー、オリーブオイル）のみで作った手作りの物です。サラダの他にも、蒸し野菜や、野菜のグリル等に使用できます。
・水素化油脂（トランス脂肪酸）、飽和脂肪酸（動物性油脂等）の摂取はさけてください。
・食事は抜かないようにしてください。
・トレーニングと共に、上記食事メニューを 2 ～ 3 週間続けてください。
・食欲がなかったり、食事が多いと感じたら、減らしても構いませんが、必ず、食事は取るようにしてください。

**※アレルギーや、その他の理由でも、体に合わない食品があったり、体調に異常が出る等、上記メニューが体に合わないと思ったら、すぐにお止めください。**
**※メニューを正しく実行しても、効果には個人差があります。尚、上記メニューは、あなたの食事プランのお手伝いをする為のメニューであり、ダイエットの成功を保証する食事メニューではありません。**
**※持病のある方、医師の治療を受けている方、薬の処方を受けている方等は、事前に必ず医師に相談してください。**
**※本メニューは医学的根拠に基づくものではありません。また、医学的治療を施すものではありません。**

【注１】ビスケット…全粒粉使用が望ましい。
【注２】食パン…全粒粉使用が望ましい。一般的な大きさの一斤 350g~450g の 6 枚切りで設定しています。
【注３】ミルク、ヨーグルト、ハム…低脂肪タイプ。
【注４】オレンジジュース…100% 果汁の物のみ。